GRS MONTCEAU grs-montceau.com	Groupement Retraite Sportive MONTCEAU LES MINES	RETRAITE SPORTIVE Fédération Française de la Retraite Sportive

Bulletin infos GRS n° 49/2015

RENOUVELLEMENT DES ADHÉSIONS et INSCRIPTION DES NOUVEAUX :

Les mardis 8, 15 et 22 Septembre 2015
de 09h00 à 11h30

à la salle polyvalente centre nautique Montceau

L'adhésion est de 36 €

Nous vous invitons <u>impérativement</u> à venir renouveler votre adhésion à l'une des 3 dates ci-dessus

↳ Vous obtiendrez votre licence sur place.

↳ Vous faciliterez ainsi le travail du comité directeur

☞ N'oubliez pas <u>votre certificat médical</u> (de moins de 3 mois avec mention d'aptitude à pratiquer un ou plusieurs sports durant la saison, voire occasionnellement comme ski ou raquettes).

☞ <u>Ce Certificat médical est obligatoire chaque année</u> pour l'obtention de la licence.

<u>IMPORTANT</u>

Au-delà de ces dates vous ne pourrez obtenir votre licence qu'après un délai minimum de 1 mois **<u>suivant la date de demande de renouvellement.</u>**

Nous vous précisons que pour pratiquer une activité vous <u>devrez obligatoirement être en possession de votre licence 2015/2016 et en mesure</u> <u>de la présenter</u> ***** en début de chaque séance à compter du 1er octobre et tout au long de la saison.

↳ En cas d'accident, sans licence, vous ne serez pas couvert.

*** aucune dérogation ne sera acceptée.**

T.S.V.P.

TRES IMPORTANT :

Suite à un dégât des eaux, les activités se pratiquant dans le préau du pôle associatif de la Sablière sont transférées temporairement pour :

- La **gym. mantien** en **forme** et la **gym. douce** dans la **salle des fêtes du Magny**
- Les **danses** de **salon**, le **step** et les **danses collectives** dans la **grande salle de la maison des quartiers au Bois du Verne**
- Le **Taï chi** dans la **salle 10 pôle associatif du Magny**

Les jours et **horaires sont inchangés**.

Toutes ces activités démarreront aux dates prévues sauf pour :

- **Les danses collectives**, la rentrée prévue le **25 septembre** est repoussée au **2 octobre** (salle non disponible)
- Le **Taï chi,** la rentrée prévue le **15 septembre** est repoussée **au 22 septembre**

Autres INFOS de rentrée :

- **12 septembre 2015 : participation Forum des associations à MONTCEAU**
- **06 octobre 2015 : Sortie bus** à **VILLEREST** à proximité de **ROANNE (42)**
  ATTENTION sortie prévue initialement le 29 septembre.
  Voir détail dans la fiche d'inscription ci-jointe
- **21 octobre 2015 : Réunion préparation cours informatique**
  15h à la **salle polyvalente centre nautique MONTCEAU**
  Feuille inscriptions des cours informatiques ci-jointe
- **13 novembre 2015 : Repas dansant** à **la salle EVA** à **BLANZY**
  Vous recevrez une invitation dans votre boite aux lettres.
- **Activités GRS Montceau** :
  - Nouveaux horaires tennis de table **mardi** de **19 à 20h30** et **jeudi** de **19 à 21h**
  - Arrêt de l'activité **Golf,** pas de volontaire pour remplacer Julien EMORINE

REPRISE DES ACTIVITÉS qui ont arrêté pendant les vacances estivales

Aquatiques :	Lundi 14 septembre
Apprentissage danse :	Lundi 28 septembre
Danses de groupe :	Vendredi ~~25 septembre~~ 2 octobre
Danse de salon step :	Jeudi 17 septembre
Gym maintien en forme :	Lundi 14 septembre
Gym douce :	Mercredi 16 septembre
Jogging :	Jeudi 24 septembre
Marche nordique :	Lundi 31 août
Randonnées :	Mardi 18 août
Balades :	Mardi 1 septembre
Relaxation :	Jeudi 10 septembre
Self- défense :	Jeudi 24 septembre
Tai ji quan :	Mardi ~~15 septembre~~ 22 septembre
Tennis de table :	Mardi 1 septembre
Tir à l'arc:	Mardi 8 septembre

Pour les jours et les horaires
Voir ci-joint le tableau programme des activités

Pour la rentrée prendre en compte les changements de salles pour les activités qui se pratiquent habituellement dans le préau du pôle associatif de la Sablière et les modifications des horaires tennis de table

Respectez les horaires et les consignes de sécurité propres à chaque activité

VOUS POUVEZ CONSULTER NOTRE SITE : «**grs-montceau.com** » SUR INTERNET
N'oubliez pas de vous créer un compte personnel pour avoir accès aux infos adhérents
Si vous le souhaitez, un mode d'emploi vous sera remis lors de votre renouvellement d'inscription

Nous vous souhaitons une bonne reprise

Bien cordialement

Le Comité Directeur

Montceau le 14 août 2015